

Cân nặng, Béo phì và Sức khỏe Khớp

Cân nặng dư thừa gây áp lực lên các khớp và làm tăng nguy cơ phẫu thuật; ngay cả việc giảm cân vừa phải cũng có thể làm giảm triệu chứng và cải thiện kết quả điều trị.

Kieran Hirpara © ⓘ 4.0



Trang này được dịch bằng máy và chưa được bác sĩ kiểm tra. **Bản tiếng Anh** là bản chính thức.

Những gì bạn đang cảm nhận

Bạn có thể nhận thấy rằng cơn đau khớp của bạn trở nên sâu hơn và liên tục hơn trước. Điều này là do béo phì không chỉ là gánh nặng cơ học lên khớp gối; đây là một bệnh toàn thân với những hậu quả viêm nghiêm trọng đối với sức khỏe khớp. Trọng lượng dư thừa gây căng thẳng cho các khớp của bạn, nhưng tình trạng viêm lại làm tăng thêm cảm giác đau nhức. Bạn có thể cảm thấy cơn đau này ngay cả khi đang nghỉ ngơi.

Các hoạt động hàng ngày có thể trở nên khó khăn. Những cử động đơn giản như vớ tay ra sau lưng để cài áo ngực hoặc nhét áo vào quần có thể gây ra cảm giác khó chịu nhói lên. Bạn có thể thấy khó ngủ nghiêng vì áp lực làm trầm trọng thêm tình trạng viêm khớp. Cơn đau thường bùng phát sau khi vận động, khiến bạn bị cứng và đau nhức. Bạn cũng có thể cảm thấy cứng khớp khi vừa thức dậy vào buổi sáng.

Điều quan trọng là cần biết rằng cân nặng cơ thể của bạn không quyết định kết quả điều trị. Mức độ béo phì tăng lên không liên quan đến tỷ lệ cứng khớp sau phẫu thuật thay khớp gối toàn phần cao hơn. Bác sĩ phẫu thuật của bạn có thể giúp kiểm soát các triệu chứng này thông qua việc lập kế hoạch phẫu thuật tùy chỉnh và chăm sóc các bệnh lý khác. Tập trung vào những khía cạnh này có thể giúp bạn đạt được kết quả tương đương với những bệnh nhân có chỉ số khối cơ thể (BMI) bình thường.

Nỗi lo ngại về tình trạng cứng khớp đơn thuần không nên là rào cản đối với phẫu thuật khi có chỉ định lâm sàng. Tương tự, phân độ béo phì không liên quan đến tỷ lệ, thời điểm hoặc mức độ xâm lấn của các phẫu thuật chỉnh hình lại sau thay khớp háng toàn phần. Kết quả chức năng sau mười năm và tỷ lệ phẫu thuật chỉnh hình lại không đủ cơ sở để hạn chế tiếp cận phẫu thuật dựa trên chỉ số khối cơ thể. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ đánh giá nhu cầu cụ thể của bạn để đảm bảo bạn nhận được sự chăm sóc tốt nhất có thể.

Những gì thực sự đang xảy ra

Các khớp của bạn không chỉ là những bản lề. Chúng là những hệ thống phức tạp nơi các xương gặp nhau, được đệm bởi lớp sụn trơn láng. Hãy nghĩ về sụn như một bộ giảm xóc hoặc một miếng đệm cho phép các xương của bạn trượt mà không gây ma sát. Trong tình trạng béo phì, hệ thống này phải chịu hai loại căng thẳng. Đầu tiên là tải trọng cơ học. Trọng lượng dư thừa đè lên các khớp này với mỗi bước đi.

Nhưng vấn đề sâu sắc hơn nhiều so với cân nặng đơn thuần. Béo phì là một bệnh hệ thống. Nó kích hoạt những hậu quả viêm nhiễm nghiêm trọng đối với sức khỏe khớp của bạn. Cơ thể bạn giải phóng các hóa chất gây kích thích lớp lót khớp. Tình trạng viêm này có thể đẩy nhanh quá trình hao mòn, ngay cả khi áp lực cơ học có vẻ dễ quản lý. Không chỉ là vấn đề của trọng lực; đó là vấn đề của sinh học.

Sự kết hợp giữa áp lực và viêm nhiễm này giải thích tại sao các triệu chứng thường trở nên tồi tệ hơn khi chỉ số khối cơ thể (BMI) tăng lên. Bạn có thể cảm thấy cứng hoặc đau đớn vì môi trường khớp trở nên khắc nghiệt. Lớp phủ trơn láng trên đầu xương của bạn bị suy giảm nhanh hơn. Các mô xung quanh khớp trở nên sưng và nhạy cảm. Đó là lý do tại sao việc kiểm soát cân nặng của bạn là rất quan trọng đối với sức khỏe khớp lâu dài.

Tuy nhiên, chỉ số khối cơ thể cao không có nghĩa là bạn bị loại trừ khỏi việc điều trị. Bằng chứng hiện tại cho thấy rằng nhóm béo phì không liên quan đến tỷ lệ, thời điểm hoặc mức độ xâm lấn của các phẫu thuật chỉnh hình lại sau phẫu thuật thay khớp háp toàn phần. Chỉ số khối cơ thể 45 là ngưỡng an toàn cho phẫu thuật thay khớp gối toàn phần không dùng chất kết dính. Mức độ béo phì tăng lên không liên quan đến tỷ lệ cứng khớp sau phẫu thuật cao hơn sau phẫu thuật thay khớp gối toàn phần.

Bác sĩ phẫu thuật của bạn tập trung vào việc quản lý các bệnh lý đi kèm trước phẫu thuật và lập kế hoạch phẫu thuật tùy chỉnh. Cách tiếp cận này có thể đạt được kết quả tương đương với những bệnh nhân có BMI bình thường tại các trung tâm phẫu thuật ngoại trú. Chỉ số khối cơ thể không nên đóng vai trò là tiêu chí loại trừ đối với phẫu thuật thay khớp toàn phần ban đầu tại các trung tâm phẫu thuật ngoại trú. Việc ủng hộ việc lựa chọn bệnh nhân bao quát hơn và dựa trên bằng chứng giúp bạn nhận được sự chăm sóc mà bạn cần.

Kết quả chức năng sau mười năm và tỷ lệ phẫu thuật chỉnh hình lại của phẫu thuật thay khớp háp toàn phần không biện minh cho việc hạn chế tiếp cận phẫu thuật dựa trên chỉ số khối cơ thể. Cơ sở tài liệu hiện tại về việc mở rộng thân xương chày trong phẫu thuật thay khớp gối toàn phần cho bệnh nhân béo phì là hạn chế và không đồng nhất. Điều này tạo ra sự bất định thay vì chứng minh sự kém hiệu quả. Các nghiên cứu đa trung tâm trong tương lai với thiết kế implant tiêu chuẩn hóa, phân tầng BMI nhất quán và ít nhất 10 năm theo dõi là cần thiết trước khi có thể đưa ra kết luận dứt khoát về việc mở rộng thân xương chày ở bệnh nhân phẫu thuật thay khớp gối toàn phần bị béo phì.

Những điều cần biết

Cân nặng của bạn không chỉ là một con số trên cân. Đó là một yếu tố hệ thống ảnh hưởng đến sức khỏe khớp của bạn. Chỉ số khối cơ thể (BMI) cao có thể làm tăng tình trạng viêm trong cơ thể. Bệnh lý hệ thống này tác động đến cảm giác và chức năng của các khớp theo thời gian. Tuy nhiên, cân nặng của bạn không tự động khiến bạn không đủ điều kiện để phẫu thuật.

Các bằng chứng hiện tại cho thấy chỉ số khối cơ thể (BMI) cao không dẫn đến kết quả xấu hơn đối với nhiều thủ thuật phẫu thuật khớp. Ví dụ, mức độ béo phì không liên quan đến tỷ lệ cứng khớp sau phẫu thuật cao hơn sau khi thay khớp gối toàn phần. Nó cũng không dẫn đến kết quả kém hơn nếu bạn cần được nắn khớp dưới gây mê để khôi phục tầm vận động. Bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ không sử dụng lo ngại về tình trạng cứng khớp như một lý do duy nhất để ngăn cản phẫu thuật của bạn nếu phẫu thuật đó cần thiết về mặt lâm sàng.

Đối với các thủ thuật liên quan đến khớp háng, phân độ béo phì không làm thay đổi nguy cơ, thời điểm hoặc nhu cầu thực hiện các phẫu thuật lại. Kết quả sau mười năm và tỷ lệ phẫu thuật chỉnh hình không biện minh cho việc hạn chế tiếp cận phẫu thuật thay khớp háng toàn phần chỉ dựa trên chỉ số khối cơ thể (BMI). Trên thực tế, chỉ số khối cơ thể (BMI) 45 được coi là ngưỡng an toàn cho một số loại thay khớp gối. Trong khi dữ liệu về các mức cân nặng cao hơn còn hạn chế, việc tập trung vào quản lý các tình trạng sức khỏe khác và lập kế hoạch phẫu thuật cá nhân hóa có thể giúp bạn đạt được kết quả tương tự như những bệnh nhân có cân nặng bình thường.

Nếu bạn đang xem xét phẫu thuật nội soi khớp háng để điều trị chèn ép, hãy lưu ý rằng bệnh nhân béo phì và thừa cân có tỷ lệ chuyển đổi sang phẫu thuật thay khớp háng toàn phần cao hơn đáng kể so với bệnh nhân có cân nặng bình thường. Điều này cho thấy rằng can thiệp sớm có thể mang lại lợi ích cho một số trường hợp.

Nhìn chung, bác sĩ phẫu thuật của bạn sẽ xem xét sức khỏe tổng thể của bạn, chứ không chỉ riêng cân nặng. Việc quản lý các tình trạng tiền phẫu và lập kế hoạch cẩn thận có thể dẫn đến kết quả thành công. Mục tiêu là cải thiện chất lượng cuộc sống của bạn. Tiên lượng của bạn phụ thuộc vào một kế hoạch cá nhân hóa nhằm giải quyết các nhu cầu cụ thể và tình trạng sức khỏe của bạn.